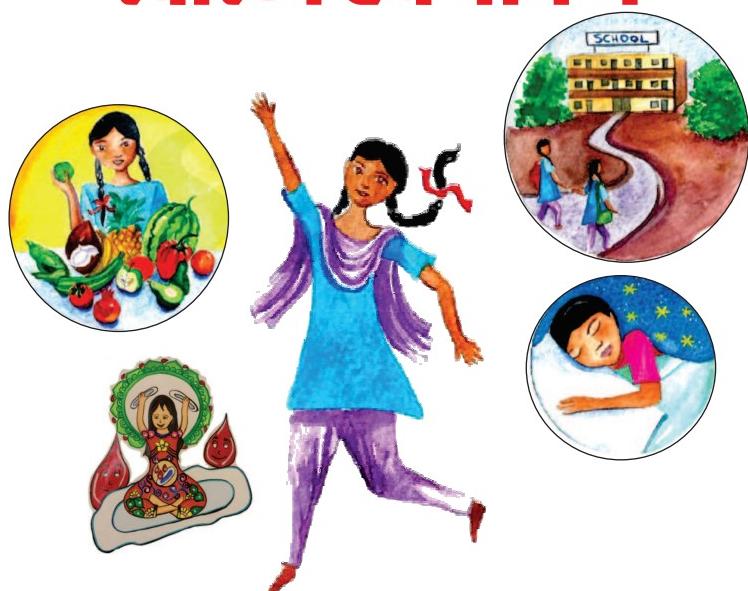


# किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण



ज्योति राजवी  
एवं  
डॉ. श्रीमती नीना सरीन



2018

प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंध विभाग  
गृह विज्ञान महाविद्यालय  
स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### प्रस्तावना

किशोरावस्था वृद्धि एवं परिपक्वता का समय है। इस अवस्था में संतुलित पोषण एवं स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता की अहम भूमिका है। किशोरियों में विशेष रूप से शारीरिक परिवर्तन, महावारी की प्रक्रिया आदि के कारण शरीर में कैलारी, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, फालिक एसिड आदि की अतिरिक्त आवश्यकता होती है। यदि इस अवस्था में शरीर की पोषणीय मांग को पूर्ण न किया जाये तो वांच्छित शारीरिक एवं मानसिक विकास, एनीमिया से बचाव स्वास्थ्य मां एवं स्वरथ शिशु के जन्म को सुनिश्चित किया जा सकता है। 11 से 18 वर्ष कि किशोरियों को जागरूक करने की अत्यन्त आवश्यकता है क्योंकि कि इस अवस्था में सर्वाधिक परिवर्तन होते हैं। ग्रामीण क्षेत्र में उचित स्वास्थ्य पोषण की जानकारी का आभाव है इसलिए ग्रामीण स्तर की किशोरियों को पोषण, स्वास्थ्य, महावारी प्रबंधन की जानकारी की आवश्यकता है। एक किशोरी को दिया गया ज्ञान पूरे परिवार को विकास करता है। इसलिए ई-पुस्तिका में संतुलित भोजन स्वास्थ्य, माहवारी आदि सम्मिलित किया गया है।

लेखिका

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### विषय सूची

1. किशोरावस्था—परिचय :-
2. किशोरावस्था में आहार—पोषण
  - किशोरावस्था में संतुलित आहार
  - किशोरियों में पोषण की कमी से होने वाले रोग एवं उसका उपचार
  - किशोरावस्था में पौष्टिक तत्वों की मांग
  - भोजन का महत्व
  - गर्भावस्था में आहार नियोजन
  - धात्री अवस्था में आहार नियोजन
  - पोषण तत्वों को बचाने के उपाय
3. स्वास्थ्य एवं स्वच्छता
  - अर्थ व अवधारणा
  - स्वच्छता (सुरक्षित पेयजल, व्यक्तिगत स्वच्छता आदि)
  - प्राथमिक उपचार
  - माहवारी एवं माहवारी में स्वच्छता प्रबंधन ।
  - गर्भ निरोधक साधन

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### किशोरावस्था

परिभाषा : जरशील्ड के शब्दों में, “किशोरावस्था वह समय है जिसमें विचारशील व्यक्ति बाल्यावस्था से परिपक्वता की ओर संक्रमण करता है।”

किशोरावस्था 13–18 वर्ष की अवस्था को कहते हैं। यह अवस्था परिवर्तन की अवस्था होती है। किशोरावस्था अंग्रेजी भाषा के “एडोलेसेन्स” शब्द का हिन्दी रूपान्तर है। “एडोलेसेन्स” लेटिन भाषा का शब्द एडोल्स्कर से बना है जिसका शाब्दिक अर्थ होता है। “परिपक्वता की ओर बढ़ना”

किशोरावस्था में वृद्धि तीव्रता से होती है। बालिकाओं में 11–14 वर्ष और बालकों में 13–16 वर्ष के बीच में वृद्धि की गति सबसे अधिक होती है। इस अवस्था में बच्चों का बचपन उनसे दूर भागने लगता है तथा परिपक्वता आने लगती है। बालिकाओं में बालकों की अपेक्षा परिपक्वता जल्दी आती है। 14 वर्ष की अवस्था प्राप्त करते—करते कल तक की बच्ची एक पूर्ण युवती बन जाती है।

किशोरावस्था में बाल्यावस्था के सभी शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक गुणों की कमी हो जाती है और उनका स्थान नये गुण ले लेते हैं। इसीलिए परिवर्तनों की दृष्टि से भी किशोरावस्था का अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

किशोरावस्था में विकास की गति तीव्र होती है। इस अवस्था में न केवल बालक—बालिका का शारीरिक विकास होता है बल्कि उनके सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है। अर्थात् उनका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बुद्धि, खेल एवं संवेगात्मक विकास होता है। इन विकासों के कारण व्यक्तित्व में अन्तर आता है। अतः किशोर के जीवन जीने के ढंग में व्यापक परिवर्तन देखने को मिलता है। उनके भीतर असीम ऊर्जा, उमंग, उत्साह भरा होता है। उनमें कुछ कर गुजरने, कुछ कर दिखाने की लालसा भरी होती है। इस अवस्था में वे न तो पूर्ण बालक रह पाते हैं और न ही व्यस्क। अतः किशोरावस्था बालक एवं व्यस्क के बीच की

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

अवस्था होती है। किशोरावस्था में परिवर्तन का मुख्य कारण विशेष हारमोन का स्त्रावण है। यौन हारमोन का भी स्त्रावण होने लगता है। अतः इस अवस्था में किशोर, बाल्यावस्था और प्रौढ़ावस्था दोनों अवस्थाओं में रहता है। अतः उसे न तो बालक समझा जाता है और न प्रौढ़।



**किशोरावस्था की प्रमुख विशेषताएं।**

किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## किशोरावस्था में आहार एवं पोषण



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### किशोरावस्था में संतुलित आहार

**परिभाषा :** सुमति मुदाम्बिक के अनुसार, ‘‘संतुलित आहार वह भोजन होता है जिसमें सभी पौष्टिक तत्व व्यक्ति विशेष की शारीरिक मांग, आयु, वजन एवं क्रियाशीलता, अवस्था आदि के अनुसार उचित मात्रा एवं अनुपात में मौजूद हो।’’

किशोरावस्था में संतुलित आहार बहुत महत्वपूर्ण होता है। क्योंकि इस अवस्था में शारीरिक वृद्धि एवं विकास होता है, जिसके लिए बालक—बालिकाओं को पूर्ण रूप से संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए।

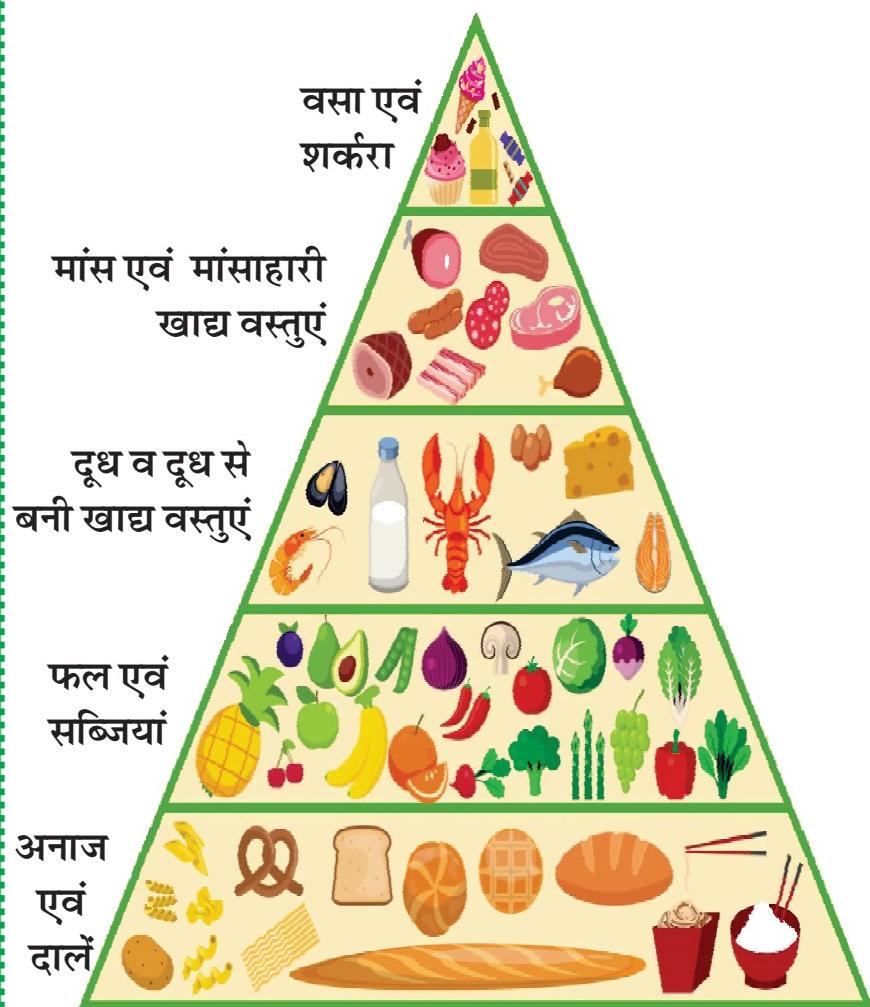
**किशोरावस्था में आहार नियोजन के निम्न बिन्दु हैं।**

- (1) आहार के आवश्यक तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट विटामिन, वसा, खनिज लवण, जल आदि की उचित मात्रा आहार में सम्मिलित करनी चाहिए इनकी कम या अधिक मात्रा समान रूप से हानिकारक होती है।
- (2) आहार के पूर्ण लाभ हेतु यह आवश्यक है कि आहार उचित रूप से पकाया गया हो। पकने से आहार सुपाच्य हो जाता है।
- (3) प्रोटीन शरीर के विकास तथा क्षतिपूर्ति दोनों के लिए आवश्यक होता है। प्राणिज प्रोटीन जल्दी पचते हैं। वनस्पतिज शाकाहारी देर से पचते हैं। अतः वनस्पति प्रोटीन का ही उपयोग अधिक किया जाता है। इस स्थिति में दूध तथा दूध से बने पदार्थों का ही उपयोग समुचित रूप से किया जाना चाहिए।
- (4) आहार रूचिकर, आंकर्षक, सुगन्धित और स्वादिष्ट होना चाहिए।
- (5) यथा सम्भव रथानीय उपज के साथ पदार्थों का समावेश हो ताकि सुगमता से प्राप्त हो सके।

**सही मात्रा में सही आहार  
स्वस्थ शरीर का आधार**

किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## फुड पिरामिड



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

<b>भोजन समूह का वर्गीकरण</b>		
क्रम संख्या	भोज्य समूह	उपस्थित पोषक तत्व
(1)	अनाज एवं अन्य पदार्थ जैसे चावल, गेहूं, मक्का, जौ, बाजरा, रागी आदि	कार्बोज, प्रोटीन, अदृश्य वसा, विटामिन बी-1 तथा बी-2 फोलिक अम्ल, रेशे, (रफेज) लौह तत्व आदि।
(2)	सभी प्रकार की दालें, जैसे—मसूर मूँग, चना, अरहर, मटर, राजमा, सोयाबीन, उड़द सभी फलियाँ आदि।	प्रोटीन, कार्बोज, अदृश्य वसा विटामिन बी-1 तथा बी-2 को लिक अम्ल, कैल्सियम लौह तत्व आदि।
(3)	दूध एवं दूध से बनी पदार्थ दही, छाठ, पनीर, खोआ आदि। मास समूह— यकृत, मांस, मछली, बकरी का मांस, अंडे, मुर्गी का मास आदि।	विटामिन, प्रोटीन, वसा, कैल्सियम, विटामिन विटामिन-12 विटामिन ए आदि। प्रोटीन, वसा, विटामिन बी-2 खनिज लवण।
(4)	फल एवं सब्जियाँ (1) फल आम, अमरुद्ध, केला, पपीते, सेब, लीची, संतरा, नीबू अंगूर, अन्नानास आदि। (2) हरी पत्तेदार सब्जियाँ पालक मेथी, बधुआ चौलाई, थड़े का साग सरसो का साग, पुदीना हरा धनिया सहज की पत्तियाँ आदि।	कैरोटीन, विटामिन ए, सी रेशे (रफेज) एवं खनिज लवण  लौहा कैल्सियम, रेशा, फोलिक अम्ल, विटामिन बी-2 आदि

### किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

	(3) अन्य सब्जियाँ : आलू, प्याज, बैगन, गाजर, भिण्डी, लौकी करैला कटहल, टमाटर गोभी, सेम मूली आदि।	कैरोटीन, फोलिक अम्ल कैल्सियम, सेल्यूलोज, विटामिन आदि
(5)	वसा एवं शक्कर वसा—घी, तेल, मक्खन एवं तेल युक्त बीज	वसा, आवश्यक वसीय अम्ल, अल्प मात्रा में खनिज लवण
(6)	शक्कर—शक्कर गुड़ गन्ने का रस	कार्बोज

### भोजन समुह का वर्गीकरण भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के अनुसार



(8)

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### विटामिन एवं खनिजों का महत्व :

पोषक तत्व	स्रोत	कार्य	पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग
कार्बोहाइड्रेट	अनाज, बाजरा, जड़ें, आलू, शकरकन्द, जमीकन्द, अरबी चीनी, गुड़, टैफिओका	शरीर को उर्जा प्रदान करते हैं।	
प्रोटीन	दूध, पनीर, दही, तिल, बादाम सोयाबीन, खमीर, दालें (सभी प्रकार की) मांस, मछली, अंडे आदि	शरीर के विकास में और ऊतकों के निर्माण में, मांसपेशियों और रक्त जैसे महत्वपूर्ण द्रव्यों के निर्माण में मदद करता है। यह एंजाइम एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी मदद करता है।	
वसा	घी, तेल, मक्खन, वसा, तिलहन, मूंगफली का तेल सोयाबीन का तेज	वसा उर्जा का एक केन्द्रित स्रोत है और यह आवश्यक फैटी एसीड भी प्रदान करता है।	
विटामिन-ए	हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, पुदीना और मूली के पत्ते शहजन की फलियाँ, कड़ी पत्ता, घनिया) और पीले रंग की सब्जियाँ (गाजर, कद्दू आम, पपीता) कुछ पश्चु खाद्य पदार्थ जैसे दूध और दूध से बड़ी चीजें (मक्खन और घी)	यह अंधापन रोकने और त्वचा की देखभाल बनाए रखने में मदद करता है। यह बच्चों की त्वचा पर चकरे बनने से भी रोकता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।	

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

विटामिन-बी समूह	फलियां और दाले, मांस मछली अड़े, दूध और दूध उत्पाद, बादाम और आलू पालक आदि।	मुँह और जीभ पर छाले होने से रोकता है। इस समूह में विभिन्न प्रकार के विटामिन जो कि सामान्य विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। श्वेत रक्त कोशिकाओं को बनने में मदद करता है। चयापचय क्रियाओं हेतु आवश्यक है।	
विटामिन सी	अमरुद, खट्टे फल जैसे आवला, नारंगी, अंगूर, टमाटर और अंकुरित खाद्यान।	यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देता है। साथ ही अच्छा स्वास्थ्य और रोगों से लड़ने की शक्ति विकसित करता है।	
विटामिन डी	मछली का तेल कोड लिवर तेल, मक्खन, अंडे व धूप का सेवन।	यह हड्डियों के गठन के लिए आवश्यक है।	
विटामिन ई	वनस्पति, तेल, साबुत अनाज, दालें	यह एक एन्टी-ऑक्सिडेन्ट है, जो कि रोगों के संक्रमण को रोकने में मदद करता है। त्वचा के लिए भी आवश्यक है।	
कैल्शियम	सब्जियाँ, पालक, सरसों का साग, पशु रसोत, पनीर, दूध, दही, मक्खन	हड्डी और दांत के सामान्य विकास के लिए आवश्यक है। वृद्धि विकास हेतु, मांस पेशियों के संकुचन हेतु, जैविक क्रियाओं के संचालन हेतु	
जिंक	अंडे साबुत अनाज	घाव भरने में मदद करता है। सामान्य वृद्धि व विकास, रोग प्रतिरोधक क्षमता हेतु, जैविक क्रियाओं के संचालन हेतु	

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

लौह तत्व	हरी पतेदार सब्जियाँ, पालक मैथी, फलियाँ, चकुंदर, पोहा, मुस्तुरे काले तिल, बाजरा, खजूर	हीमोग्लोबिन का निर्माण करना। रक्त कोशिकाओं का निर्माण कार्य। जैविक क्रियाओं के संचालन में प्रत्येक कोशिका में उपस्थित। आयरन द्वारा हिमोग्लोबिन फैफड़ों में आविसजन के साथ मिलकर आकसी हिमोग्लोबिन का निर्माण करता है।	 <b>NORMAL</b> <b>ANEMIA</b>
----------	--	---	---



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### किशोरियों में पोषण की कमी के कारण होने वाले रोग इसकी रोकथाम के उपाय

#### किशोरियों में पोषण की कमी के कारण :

- सामाजिक कारण: पुरुष सदस्यों द्वारा पहले भोजन का सेवन करना तथा किशोरियों और महिलाओं द्वारा बचे हुए भोजन का बाद में सेवन करना।
- फलों और सब्जियों का सेवन कम अथवा बिल्कुल नहीं करना।
- खाना पकाते समय सफाई और स्वच्छता का ध्यान न रखना।
- भोजन का सेवन परेशान या गुस्से के समय करना।
- परहेज / उपवास।
- पेट में कीड़े होना (हुकवर्म)।
- संतुलित आहार न लेने पर।

#### किशोरियों में पोषक तत्वों की कमी तथा इसकी रोकथाम एनीमिया (रक्ताल्पता)

शरीर में फोलिक एसिड, आयरन व विटामिन-बी 12 की कमी से एनीमिया रोग होता है। इस रोग से शरीर में रेड ब्लड सेल्स का स्तर सामान्य से कम हो जाता है। एनीमिया का सबसे बड़ा कारण है। शरीर में खून की कमी आना। किशोरियों में मासिक धर्म की शुरूआत 13 वर्ष की अवस्था से प्रारम्भ हो जाती है। मासिक धर्म के दौरान किशोरियों के शरीर से अधिक रक्त निकलता है। रक्त के निकलने से उनके शरीर में लौह की कमी हो जाती है। परिणामतः रक्त अल्पता रोग हो जाता है।

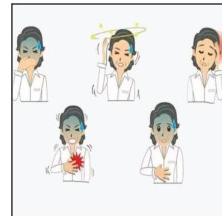
#### एनीमिया (रक्ताल्पता) के कारण

- लौह तत्व, फोलेट एवं विटामिन सी से युक्त भोजन पर्याप्त मात्रा में न लेना।
- शरीर में लौह तत्व का कम अवशोषण होना।
- माहवारी के कारण किशोरियों और महिलाओं में खून की कमी होना।
- किशोरियों में पोषण की आवश्यकता के महत्व का ज्ञान न हो।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### लक्षण

- सांस लेने में कठिनाई
- चक्कर आना
- सिर दर्द, हाथ—पांव ठंडे होना
- त्वचा, नाखून, आंखे पीली होना
- भूख की कमी।



### एनीमिया का उपचार और रोकथाम

खाने में हरी पत्तेदार सब्जियों से लौह—तत्व और प्रोटीन को सम्मिलित करना चाहिए।

(पालक, पुदीना, मूली के पत्ते, सहजन की फली के पत्ते) बाजरा, मैथी, चकुंदर, पोहा, मुरमुरे, काल तिल, खजूर, राई अंकुरित दाले, सोयाबीन, गुड़, अंडे की चर्बी।

- विटामिन—सी से भरपूर खाद्य—पदार्थ, अमरुद, आंवला, संतरा, नींबू हरी पत्तेदार सब्जियाँ।
- 18 वर्ष की आयु के बाद भी परिवार नियोजन यानि बच्चों के जन्म के बीच में अन्तर बनाने के प्रयासों को कार्य में लें।



### विटामिन-ए की कमी

आँखों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आहार में विटामिन—ए होना आवश्यक है।

### कारण

- मां का पहला गाढ़ा दूध, खीस, कोलोस्ट्रोम नहीं पिलाना।
- विलंबित स्तनपान तथा विलंबित अनुपूरक आहार (स्तनपान) की देर से शुरूआत करना तथा देर से सम्पूर्क आहार।
- बार—बार दस्त, खसरा आदि होना तथा भूख न लगना।
- विटामिन—ए युक्त भोजन का सेवन न करना।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### लक्षण

- रत्तौंधी (रात्रि अंधता)
- शुष्क आंखे एवं त्वचा



### विटामिन-ए की कमी से बचाव एवं उपचार

- बच्चे को मां का पहला गाढ़ा दूध / खीस (कोलोस्ट्रम) पिलाना।
- जितना जल्दी संभव हो सकें स्तनपान आरम्भ करना।
- शिशु के छः माह का होने पर स्तनपान के साथ ऊपरी आहार शुरू करना।
- विटामिन-ए युक्त भोजन पदार्थों का सेवन करना जैसे कि पीले, लाल और हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पालक, पुदीना, मूली के पत्ते सहजन की फली, दूध और दूध से बने पदार्थ फल जैसे कद्दू, गाजर, पपीता, आम और अंडे।
- भोजन में धी, तेल, मक्खन का सेवन करना।



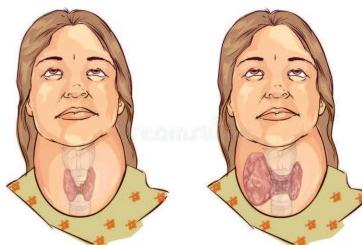
## ( आई.डी.डी )- आयोडिन अल्पता विकास

### कारण

- शरीर में आयोडीन की कमी
- उन खाद्य-पदार्थों का सेवन करना जो कि कम आयोडीन वाली जमीन पर उपजे हैं।
- आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल न करना।

### लक्षण

- गर्दन पर सुजन
- सुस्ती थकावट



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### परिणाम

- घेंघा (गोयटर)
- मानसिक मंदता तथा बहरापन
- गर्भपात / मृत बच्चा पैदा होना

### ( आई.डी.डी. से रोकथाम )

- हमेशा आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें।
- यदि मांसाहारी है तो समुद्री खाद्य पदार्थ जैसे मछली, झींगा आदि का सेवन करें।



### कुपोषण

कुपोषण वह स्थिति है जिसमें मनुष्य की पोषण स्थिति सामान्य से अधिक अथवा कम हो सकती है। कुपोषण की स्थिति में मनुष्य के शारीरिक एवं सर्वांगीण विकास में अवरोध पैदा होता है।

किशोरावस्था में किशोरों की अपेक्षा किशोरियों में कुपोषण अधिक पाया जाता है। वह न केवल कम वजनी है बल्कि पोषण तत्वों की कमी का भी शिकार है।

कुपोषण, कम खाना, गुणवत्तायुक्त आहार का सेवन न करना तथा लगातार बीमार रहने की स्थिति में होता है। कुपोषित किशोरियाँ काम में ध्यान नहीं लगा पाती हैं तथा उन्हें संक्रमण और बीमारियों का जोखिम होता है और लम्बाई में कम होती है। कुपोषित किशोरियों के लिए कुचक्र की तरह कार्य करता है। कुपोषित किशोरी सही ध्यान न देने पर आगे चलकर एक कुपोषित व्यस्क महिला एवं कुपोषित भावी माता बनती है। जो कि कम वजनी अथवा कुपोषित बच्चे को जन्म देती है।

### कारण

- भोजन का सही मात्रा में सेवन न करना।
- कम गुणवत्ता वाले भोजन का सेवन करना।
- दोस्तों के दबाव में कम खाना तथा पतले दिखने की कोशिश में भोजन न करना।



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### उपचार निम्नलिखित हैं

- सही पर्याप्त मात्रा में संतुलित भोजन करना चाहिए।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने वाले खाद्य पदार्थ आहार में सम्मिलित करने चाहिए।
- **गाजर :** विटामिन-ए से भरपूर, कैल्शियम सोडियम से युक्त।
- **संतरा/नारंगी :** विटामिन-सी, लौह तत्व (आयरन) से युक्त।
- **अमरूद :** रेशा (फाईबर) विटामिन-ए, विटामिन-सी तथा कोलेस्ट्रोल को नियंत्रण में रखता है।
- **आंवला :** विटामिन-सी, मोटापा घटाता है। हड्डियां मजबूत करता है।
- **अदरक:** खून में थकके बनने से रोकना।
- **मूली :** विटामिन-सी (सलाद के रूप में सेवन करें) आयरन (लौह), सोडियम एवं कैल्शियम।



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### किशोरावस्था में पौष्टिक तत्वों की मांग

( 1 ) **कैलारी :** किशोरावस्था में कैलारी (उर्जा) की मांग बढ़ जाती है। क्योंकि इस अवस्था में बालक—बालिकाओं के शारीरिक वजन, लंबाई, क्रियाशीलता एवं आधारीय चयापचय दर में वृद्धि हो जाती हैं। किशोरों में किशोरियों की अपेक्षा शारीरिक वजन, लम्बाई, क्रियाशीलता तथा चयापचय दर अधिक होती है। किशोरों की रुचि व्यायाम, खेल, साइकिलिंग, तैरंग आदि क्रियाओं में बढ़ जाती है। जब कि किशोरियों का कार्यक्षेत्र घर, स्कूल तथा कॉलेज तक ही सीमित रह जाता है। उपरोक्त कारणों से किशोरों व किशोरियों की कैलारी मांग बढ़ जाती है। इन्हें प्रतिदिन 2440 कैलारी की आवश्यकता होती है।

( 2 ) **प्रोटीन :** किशोरावस्था में शारीरिक विकास अत्यन्त ही तीव्र गति से होता है। मांस की मरम्मत, नये कोषों एवं तन्तुओं का निर्माण हारमोन्स का निर्माण आदि के लिए प्रोटीन अत्यावश्यक होती है। यदि इस अवस्था में किशोर—किशोरियों को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन युक्त आहार नहीं मिल पाता है, तो उनकी शारीरिक वृद्धि कम होती है। इसलिए किशोरावस्था में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन युक्त आहार जैसे : मांस, मछली, दूध, अंडा, छाछ, सोयाबीन, दाल, दूध से बने व्यंजन आदि सम्मिलित किया जाना चाहिए। इन्हें प्रतिदिन 55.5 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

( 3 ) **वसा :** वसा का मुख्य काम ऊर्जा प्रदान करना होता है। किशोर—किशोरियों को दैनिक कार्य हेतु उर्जा कि आवश्यकता होती है। वह उन्हें वसा के माध्यम से मिलती है। वसा के मुख्य स्रोत हैं घी, तेल, मक्खन। अधिक मात्रा में वसा का सेवन करने से मोटापा बढ़ता है। वह जिसके कारण हृदय रोग मधुमेह होने की संभावना बढ़ जाती है। इन्हें प्रतिदिन 35 ग्राम वसा की आवश्यकता होती है।

( 4 ) **कैल्सियम :** किशोरा अवस्था में कैल्सियम युक्त आहार न मिल पाने पर अस्थियों एवं दांतों के समुचित निर्माण एवं विकास सही प्रकार से नहीं हो पाता है। इसके लिए अपने भोजन में दूध एवं दूध से बने व्यंजन, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि कैल्सियम प्राप्ति के उत्तम स्रोत

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

है। प्रतिदिन 800 मिलीग्राम कैल्सियम की आवश्यकता होती है।

**( 5 ) लोहा :** किशोरियों में मासिक धर्म की शुरूआत 13 वर्ष की अवस्था में प्रारंभ होती है। मासिक धर्म के दौरान किशोरियों के शरीर से अधिक रक्त निकलता है। रक्त निकलने से उनके शरीर में लोहे की कमी हो जाती है। परिणामत रक्त अल्पता रोग हो जाता है। भोजन में पालक, मूली के पत्ते सहजन की फली के पत्ते विटामिन सी आदि का उपयोग करें। प्रतिदिन 26 मिलीग्राम लोहे की आवश्यकता होती है।

**( 6 ) विटामिन 'ए' :** आंखों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आहार में विटामिन 'ए' का होना अति आवश्यक है। इस की कमी से रंतौधी रोग हो जाता है। इसके बचाव हेतु गाजर, हरी पत्तेदार सब्जीयां, दूध, मक्खन एवं अंडों का प्रयोग करें। प्रतिदिन रेटिनॉल इन्हें  $600 \mu$  की आवश्यकता होती हैं। कैरोटिन की  $4800\mu$  की आवश्यकता होती हैं।

**( 7 ) विटामिन 'बी<sub>12</sub>' :** शरीर में विटामिन की 'बी<sub>12</sub>' कमी से पर्निशियस रक्त अल्पता होता है। इस तरह के रक्त अल्पता में रक्त में लाल रक्त कणिकाओं की मात्रा सामान्य से काफी कम हो जाता है। हीमोग्लोबिन का स्तर घटकर 8 से 9 प्रतिशत रह जाता है। इस रोग से बचाव हेतु दूध, दही, मांस, मछली, अंडा, आदि में विटामिन 'बी<sub>12</sub>' पर्याप्त मात्रा में ले। 'बी<sub>12</sub>' वनस्पति भोज्य पदार्थों में बिल्कुल नहीं होता है। प्रतिदिन  $0.2-1.0\mu$  की आवश्यकता होती है।

**( 7 ) विटामिन 'सी' :** शरोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, मसूड़ों के स्वास्थ्य, घावों के भराव आदि के लिए विटामिन 'सी' का शरीर में होना अतिआवश्यक है। आंवला, अमरुद, संतरा, नीबूं तथा सभी प्रकार के खट्टे फलों में विटामिन 'सी' पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहता है। अतः इस भोज्य पदार्थों को आहार में अवश्य ही सम्मिलित किया जाना चाहिए। प्रतिदिन 40 मिली ग्राम लेना चाहिए।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### भोजन का महत्व

**परिभाषा :** सुधा नारायणन् के अनुसार, “आहार व ठोस या तरल पदार्थ होता है जो जीवित रहने, स्वास्थ्य को बनाए रखने, सामाजिक एवं पारिवारिक संबंध की एकता के लिए, संवेगात्मक तृप्ति के लिए, सुरक्षा व प्रेम की भावना को दृढ़ बनाने के लिए आवश्यक होता है। मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक क्षमता के सन्तुलन के लिए भोजन अत्यावश्यक पदार्थ है।”

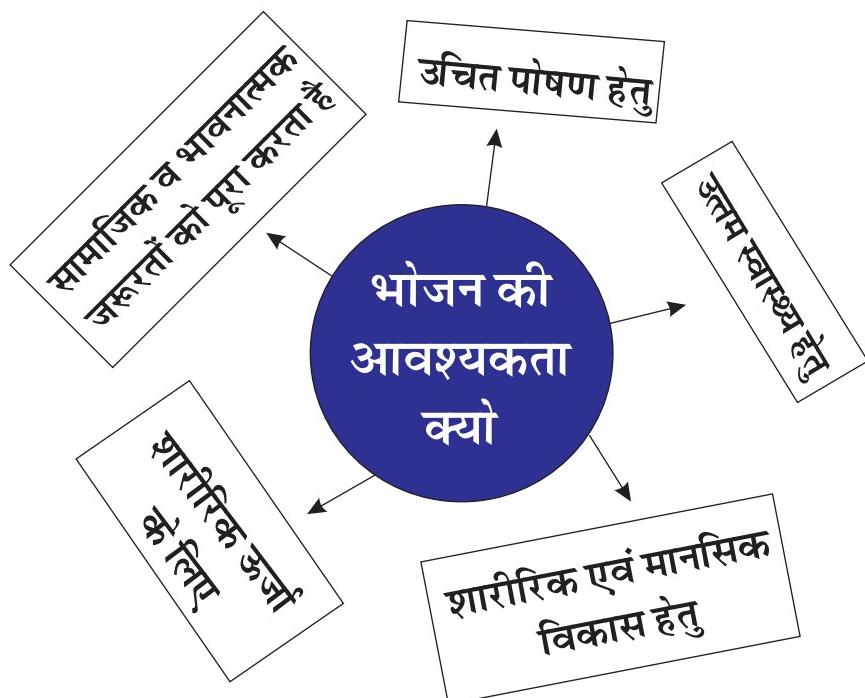
आहार एवं पोषण हमारे जीवन की महत्वपूर्ण तथा प्राथमिक आवश्यकता है। यह मनुष्य के स्वास्थ्य का मूलाधार है। मनुष्य अपनी क्षुधापूर्ति के लिए भोजन करता है, किन्तु क्षुधापूर्ति के साथ—साथ मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए भी भोजन ग्रहण करता है।

वे सभी खाद्य पदार्थ जो हम खाते पीते हैं और जिनसे हमारा शरीर बनता है, पनपता है, परिपक्व होता है, परिवर्धित होता है। वही हमारा ‘आहार’ या भोजन कहलाता है।

हम अनेक प्रकार के जो खाद्य पदार्थ लेते हैं, उनमें से प्रत्येक में अलग—अलग मात्रा में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का संगठन है। भोजन ग्रहण करना, पचाना, पोषक तत्वों का शरीर में अवशोषण व अपशिष्ट पदार्थों का शरीर से निष्कासन, ये समस्त शारीरिक क्रियाएं पोषण के अन्तर्गत आती हैं।

**पोषण की परिभाषा :** डी.एफ.बर्नर के अनुसार, “पोषण विशिष्ट उपचयी क्रिया है जिसके अन्तर्गत व्यक्ति में भोजन अव्यय या पोषक तत्वों का अन्तःग्रहण, पाचन, अवशोषण द्वारा प्राप्त ऊर्जा से शारीरिक वृद्धि, ऊतकों की मरम्मत एवं नवीनीकरण और दैनिक क्रियाओं का संचालन होता है। ये क्रियाएं सामूहिक रूप से पोषण कहलाती हैं।”

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण



भोजन की आवश्यकता क्यों ?

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### भोजन के कार्य

मनुष्य को जीवित रहने के लिए भोजन अत्यंत आवश्यक है। यह हमारे शरीर के भरण—पोषण, वृद्धि—विकास, नियंत्रण—नियमन आदि के साथ—साथ सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्य भी करता है।

#### भोजन के कार्य निम्न प्रकार है

**शारीरिक कार्य :** हमारे द्वारा ग्रहण किया गया भोजन हमारे शरीर का भाग बन जाता है। भोजन के प्रमुख कार्य शारीरिक वृद्धि एवं विकास, तंतुओं की टूट—फूट की मरम्मत, विभिन्न क्रियाओं का नियंत्रण एवं नियमन आदि है। शारीरिक कार्य के अंतर्गत भोजन द्वारा निम्नलिखित कार्य संपन्न किए जाते हैं।

- ऊर्जा प्रदान करता है
- शरीर में वृद्धि उत्तक निर्माण में सहायता करता है।
- रोगों से लड़ने में रक्षा प्रदान करता है।

**सामाजिक कार्य :** भोजन सदियों से सामाजिक संबंधों को बनाने एवं उन्हें मजबूत बनाने में मदद करता है। हमारे समाज में समय—समय पर अनेकों कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इन कार्यक्रमों के अवसर पर जलपान, प्रसाद या भोज का आयोजन किया जाता है। विवाह आदि अवसरों पर भोजन आदि का आयोजन किया जाता है। विशेष तीज त्यौहारों पर विशिष्ट एवं स्वादिष्ट व्यंजन तैयार किए जाते हैं जो हमारी संस्कृति का प्रतीक है। भोजन के सामाजिक कार्य निम्न है।

- भोजन आर्थिक स्तर का प्रतीक है।
- भोजन दोस्ती एवं आतिथ्य का प्रतीक है।

**मनोवैज्ञानिक कार्य :** भोजन शारीरिक एवं सामाजिक आवश्यकता की पूर्ति के साथ—साथ मनोवैज्ञानिक कार्य भी करता है और मन को संतुष्टि

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

प्रदान करता है। भोजन के मनोवैज्ञानिक कार्य निम्न है।

- भावनात्मक जरूरतों को संतुष्ट करता है।
- सुरक्षा की भावना में वृद्धि करता है।
- भोजन संवेगों को प्रकट करता है।

### भोजन कब करें

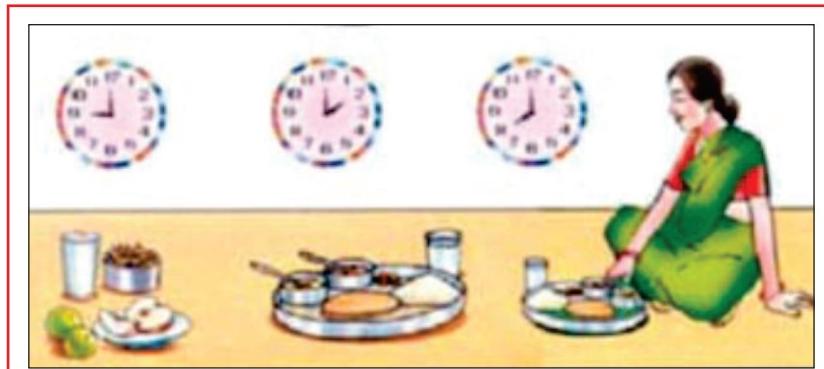
- निश्चित समय पर अथवा भूख लगने पर ही भोजन करें।
- सुबह का नाश्ता अच्छे से करें, उसी से हमें पूरे दिन के कार्य को संपन्न करने के लिए ऊर्जा मिलती है। सुबह का नाश्ता पौष्टिक होना चाहिए। व्यायाम स्नान, आदि करने एवं भोजन के मध्य में भी अन्तर रखें।
- दो मुख्य भोजन के साथ प्रत्येक व्यक्ति को प्रातः एवं शाम के समय पौष्टिक नाश्ता अवश्यक करना चाहिए।

### भोजन कैसे करें

- भोजन साफ—सुधरे ढंग से, साफ रसोई में साफ हाथों से तैयार किया जायें एवं रचनात्मक तरीकों से परोसा जायें।
- भोजन करने से पूर्व हाथ धोये। प्रसन्नचित्त मुद्रा में बैठकर मन से, शांत वातावरण में किया गया भोजन गुणकारी होता है।
- भोजन को चबा—चबाकर खाए, इससे लार के माध्यम से पाचक रस उसमें मिल जाएंगे और आतें उन्हें शीघ्र पचा सकेंगी।
- स्थानीय एवं मौसमी भोज्य पदार्थों के भोजन में सेवन को महत्व दें। किसी प्रकार की एलर्जी की समस्या होने पर शरीर के अनुकूल एवं अनुरूप भोज्य पदार्थों को चुने एवं खाएं।

किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## गर्भावस्था में आहार नियोजन



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

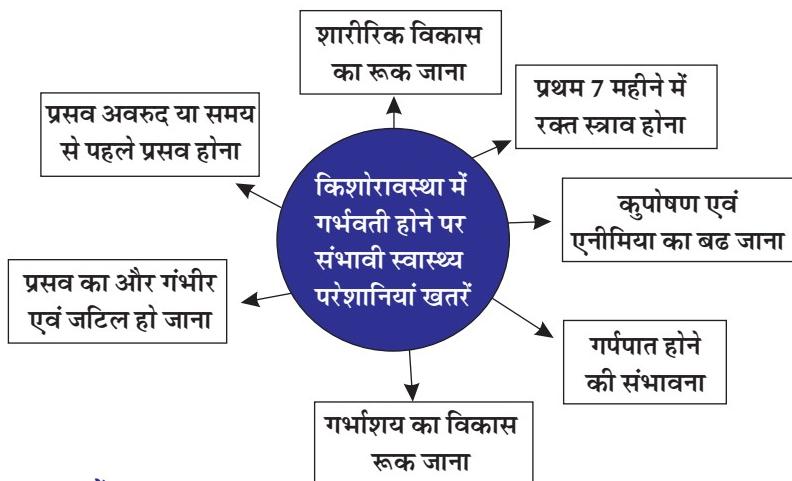
### गर्भवती माता का आहार नियोजन

स्वस्थ शिशु को जन्म देने के लिए माता का स्वस्थ रहना बेहद जरूरी होता है। इसलिए यह जरूरी है कि किशोरावस्था से ही बालिका के संतुलित एवं पौष्टिक भोजन पर विशेष रूप से ध्यान दिया जाना चाहिए। गरीबी, अशिक्षा, अज्ञानता, बालक-बालिका में भेद-भाव आदि कारणों से बालिका को किशोरावस्था में भी पूर्ण पोषण नहीं मिल पाता है। तब उसकी क्षतिपूर्ति अवश्य ही गर्भावस्था में की जानी चाहिए क्योंकि एक स्वस्थ माँ ही स्वस्थ शिशु को जन्म देने में सक्षम हो सकती है।

- गर्भवती स्त्री गर्भावस्था के किस चरण (डिम्बावस्था, भ्रूणावस्था, गर्भस्थ शिशु की अवस्था) में हैं, क्योंकि प्रथम तीन माह में गर्भिणी के गर्भ में पल रहे शिशु को अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है, परन्तु जैसे-जैसे गर्भ का समय बढ़ता जाता है। उसके शरीर में पौष्टिक तत्वों की मांग भी बढ़ती जाती है। गर्भावस्था के अंतिम तीन माहों में सर्वाधिक पौष्टिक तत्वों की जरूरत होती है।
- गर्भिणी के आहार में प्रोटीन, खनिज लवण तथा विटामिन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। वसा एवं कार्बोज की मात्रा भी बढ़ायी जानी चाहिए परन्तु बहुत अधिक नहीं। गर्भावस्था में इनके बहुत अधिक प्रयोग से मोटापा बढ़ता है। और मोटापा स्वयं में एक बीमारी है जिससे कई समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।
- आहार में रेशेदार भोज्य पदार्थ, जैसे छिलके सहित दाल, चोकर सहित आटा फल, सलाद आदि को सम्मिलित किया जाना चाहिए। रेशा कब्ज को दूर करने में सहायक होता है। सामान्यतः गर्भिणी को कब्ज की शिकायत रहती है। इसलिए रेशेदार भोज्य पदार्थ अत्यावश्यक है। कच्ची सब्जियों के सलाद को दोनों समय के भोजन के साथ-साथ अवश्य सम्मिलित किया जाना चाहिए।
- गर्भावस्था में जल अधिक पीना चाहिए गर्भावस्था के अन्तिम तीन माहों में बड़ी आँत द्वारा जल का पुर्नवशेषण बढ़ जाता है। इसलिए अधिक मात्रा में जल की आवश्यकता होती है।
- गर्भावस्था में लौहे तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है। इनकी पूर्ति के लिए आहार में हरे पत्तेदार सब्जियाँ, अण्डा, यकृत पालक, बथुआ आदि को सम्मिलित किया जाना चाहिए।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

- रात को सोते समय दूध अवश्य देना चाहिए। दूध को मुनक्के या ईसबगोल की भूसी भी दे सकते हैं। इससे कब्ज नहीं होता।
- कैल्शियम की पूर्ति हेतु आहार में दूध, दूध से बने व्यंजन, छाछ, पनीर शलजम, सेम आदि को सम्मिलित किया जाना चाहिए।
- चोकर सहित आटे और छिलके सहित दाल का उपयोग करना चाहिए।
- मिर्च मसालेदार, अधिक तले—भुजे व गरिष्ठ से बचना चाहिए क्योंकि ये देर से पचते हैं तथा पाचन सम्बन्धी कई गड़बड़ियाँ उत्पन्न करते हैं।
- आयोडिन की पूर्ति हेतु आयोडिन युक्त नमक का प्रयोग करना चाहिए।

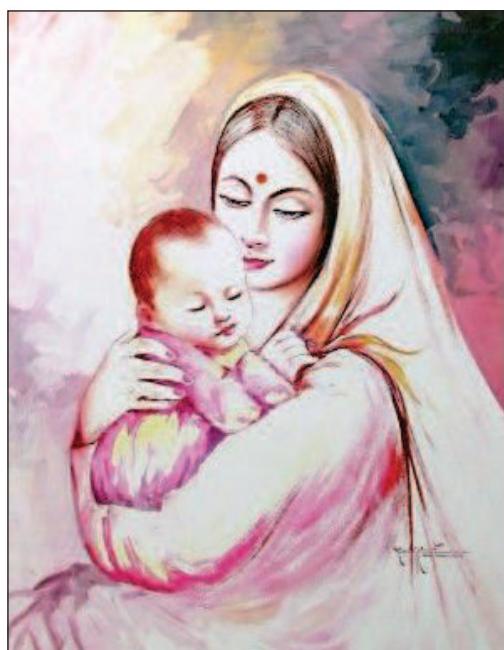


### क्या न करें

- भारी सामान न उठाएं।
- शाराब का सेवन और धूमपान न करें / तम्बाकू ना खाएं।
- बिना डॉक्टर कि सलाह की दवाई अथवा जड़ी बूटी न लें।
- कीटनाशक बालों की डाई, उर्वरक आदि के संपर्क में न आएं।
- किसी भी खतरे के लक्षण को अनदेखा न करें।
- अप्रशिक्षित व्यक्ति से प्रसव न करवाएं।

किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## धात्री माता का आहार नियोजन



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### “धात्री माता”

शिशु के लिए माता का दूध अमृत तुल्य है। इसे प्रकृति ने केवल शिशु के लिए ही बनाया है। माँ के दूध में वे सभी आवश्यक पौष्टिक तत्व मौजूद रहते हैं। जो शिशु की वृद्धि, विकास एवं पोषण के लिए निहायत जरूरी होते हैं।

“धात्री माता”: माता जब तक अपने शिशु को स्तनपान कराती है तब तक उस अवस्था को धात्री अवस्था तथा दूध पिलाने वाली स्त्री को धात्री माता कहते हैं।

#### धात्री माता के लिए आहार नियोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें

- दूध, अण्डा, मांस, मछली आदि भोज्य पदार्थ की मात्रा अधिक होना चाहिए। क्योंकि इनमें उत्तम प्रकार का प्रोटीन मिलता है परन्तु धात्री माता की आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखना अतिआवश्यक है।
- फलों का रस, सब्जियों का सूप, छाछ एवं तरल भोज्य पदार्थों की मात्रा अधिक होना चाहिए। धात्री माता को अधिक जल पीना चाहिए।
- दाल की मात्रा आहार में बढ़ा दी जानी चाहिए।
- अनाज की मात्रा भी बढ़ायी जानी चाहिए।
- अधिक मिर्च—मसालेदार भोज्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए।
- गारिष्ठ, तला—भुना एवं बासी भोजन से परहेज करना चाहिए।
- कैल्शियम की प्राप्ति के लिए दूध एवं दूध से बने व्यंजनों को सम्मिलित किया जाना चाहिए।

#### मां के आरम्भिक दूध ( कालोस्ट्रम ) का महत्व

यह दूध अत्यधिक पोषक होता है और इसमें संक्रमण—रोधी तत्व विद्यमान होते हैं। इसमें बड़ी मात्रा में विटामिन—ए पाया जाता है। कॉलोस्ट्रम में अधिक प्रोटीन होता है जो कि कई बार 10 प्रतिशत तक होता है। बाद में आने वाले दूध में कम मात्रा में वसा, कार्बोहाइड्रेट तथा दुग्ध शर्करा होते हैं। शिशु को माँ का आरम्भिक दूध पिलाने से उसके शरीर में पोषक तत्वों तथा

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

**संक्रमण :** रोधी पदार्थों/रोग प्रतिरोधक तत्वों की मात्रा बढ़ाने में सहायता मिलती है।

संक्रमण रोधी पदार्थ शिशु को अतिसार जैसे संक्रामक रोगों से बचाते हैं, जो कि जन्म के बाद कुछ सप्ताह के दौरान बच्चों को हो सकते हैं, माँ का आरम्भिक दूध मूलतः शिशु को माँ से प्राप्त होने वाला पहला प्रतिरक्षक है। कुछ माताएँ इस प्रारम्भिक दूध को खराब तथा अपाच्य मानती हैं। दूध—दूध के रंग में अंतर तथा निरन्तरता में कमी ऐसी मान्यता के सम्भावित कारण हो सकते हैं।

### स्तनपान-सवोत्तम आहार :

- शिशुओं के लिए मां का दूध सर्वोत्तम प्राकृतिक आहार है।
- मां का दूध सदैव स्वच्छ एवं आसानी से पचने वाला होता है।
- मां का दूध बच्चे को बीमारियों से बचाता है।
- मां का दूध बच्चे को अधिक बुद्धिमान बनाता है।
- मां का दूध 24 घंटे उपलब्ध होता है, सही तापमान पर सुरक्षित होता है और इसके लिए कोई विशेष तैयारी नहीं करनी पड़ती।
- मां का दूध बच्चे के लिए प्रकृति का उपहार है और इसे खरीदने की आवश्यकता नहीं होती।
- स्तनपान से शिशु एवं मां के बीच विशेष संबंध स्थापित होता है।
- स्तनपान से मां को गर्भावस्था के दौरान बढ़ा अपना वजन कम करने में सहायता मिलती है।
- स्तनपान कराने से प्रसव के पश्चात ज्यादा खून बहने का खतरा कम हो जाता है।
- स्तनपान मां को स्तन और ओवरी का कैंसर होने से संरक्षित रखता है।

### मां के आरम्भिक दूध( कॉलोस्ट्रम ) का महत्व

- यह दूध अत्यधिक पोषक होता है और इसमें संक्रमण—रोधी तत्व विद्यमान होते हैं। इसमें बड़ी मात्रा में विटामिन ए पारया जाता है। कॉलोस्ट्रम में अधिक प्रोटीन होता है, जो कि कई बार 10 प्रतिशत तक होता है। बाद में आने वाले दूध में कम मात्रा में वसा, कार्बोहाइड्रेट तथा दुग्धशर्करा होते हैं। शिशु को मां का आरम्भिक दूध पिलाने से उसके

### **किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण**

- शरीर में पोषक तत्वों तथा संक्रमण—रोधी पदार्थों/रोग प्रतिरोधक तत्वों की मात्रा बढ़ाने में सहायता मिलती हैं। संक्रमण रोगी पदार्थ शिशु को अतिसार जैसे संक्रामक रोगों से बचाते हैं, जो कि जन्म के बाद कुछ सप्ताह के दौरान बच्चों को हो सकते हैं। मां का आरम्भिक दूध मूलतः शिशु को मां से प्राप्त होने वाला पहला प्रतिरक्षक है। कुछ माताएं इस प्रारम्भिक दूध को खराब तथा अपाच्य मानती हैं। दूध के रंग में अंतर तथा निरन्तरता में कमी ऐसी मान्त्रिया के सम्भावित कारण हो सकते हैं।



केवल स्तनपान एवं कालोस्ट्रम  
का शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता  
विकसित करने में विशेष महत्व  
है। इसीलिए हमें सभी माताओं  
को इसके लिए प्रोत्साहित  
करना चाहिए।

किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## पोषक तत्वों को बचाने के उपाय



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### पोषक तत्वों को बचाने के उपाय

- आटा, चोकर सहित इस्तेमाल करें। चोकर में भी पोषक तत्व पाए जाते हैं। आटे को मैदे से बहुत अच्छा माना गया है।
- मशीन द्वारा कुटे गए चावल की तुलना में हाथ और ढेंकी के कुटे हुए चावल अधिक पौष्टिक होते हैं। क्योंकि इनकी ऊपरी परत नहीं निकलती इसकी ऊपरी परत में विटामिन व खनिज लवण होते हैं।
- चावल का मांड नहीं निकाला चाहिये। मांड में ही सभी पोषक तत्व होते हैं। मांड निकालने से पोषत तत्व निकल जाते हैं व निस्सार भाग रह जाता है। चावल पर्याप्त पानी जो कि पकाने के लिए आवश्यक है, में ही पकाना चाहिए।
- चावल व दालें चुनकर साफ करनी चाहिए। इन्हें अधिक नहीं धोना चाहिए। बार-बार पानी में धोने से जल में घुलनशील विटामिन व खनिज लवण जल में बह जाते हैं। इन्हें जिस पानी में भिगोया जाए उसी में पकाना चाहिए।
- सब्जियों को पहले धोएं फिर काटे तथा बन्द बर्तन में पकाएं। काटकर धोने से पोषक तत्व पानी में बह जाते हैं व खुले बर्तन में खाना पकाने से भी पोषक तत्वों की हानि होती है।
- सब्जियों को जहाँ तक सम्भव हो छिलके सहित ही पकाना चाहिए। यदि छिलका उतारना आवश्यक हो तो पतला छिलका उतारें। छिलके उतारने से पौष्टिक तत्व व्यर्थ हो जाते हैं।
- सब्जियों व फलों को ठण्डे स्थान पर छाया में रखना चाहिए तथा अधिक समय तक ताजा रखने के लिए इन्हें टोकरी में गीले कपड़े से ढक कर रखना चाहिए ताकि उनकी नमी बनी रहे और वे खराब न हो।
- सब्जियों को बहुत छोटे-छोटे टुकड़ों में न काटे।
- खाना जरूरत से ज्यादा न पकाएँ। पके भोजन को बार-बार न गर्म करें।
- भोजन पकाते समय मिठा-सोड़ा, बैकिंग पाउडर का प्रयोग न करें इससे विटामिन नष्ट होते हैं।
- मूली, गाजर, चकुन्दर के पत्ते ना फैंके। इनकी सब्जी बनाएँ। ये बहुत

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

पौष्टिक होते हैं।

- अंकुरित दालें जेसे मूँग, मोठ दाल आदि अक्सर अपने भोजन में से इन्हें कच्चा ही खाएँ। इनमें अधिक विटामिन पाए जाते हैं। इनमें प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होता है। अंकुरण से विटामिन एवं खनिज अधिक मात्रा हो जाता है।
- जब हम भोजन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए उसमें बाहर से पोषक तत्व मिलाते हैं। तब वह फोटोफिकेशन आहार कहलाता है।
- यदि सोयाबीन के आटे को गेहूँ के आटे में (10.1) अनुपात में मिला दिया जाए तब उसमें प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है।
- यदि हम गेहूँ के आटे में ज्वार मिला हो तो उसमें कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाती है।
- बाजरे के आटे से बनी रोटी में आयरन या लौह तत्व भरपूर होता है।
- धूप में सुखे आवंला अथवा मैथी के पत्ते दालों अथवा सब्जियों में डालने से विटामिन सी, आयरन और प्रोटीन में बढ़ोत्तरी होती है।
- यदि भोजन को तेज आंच पर देर तक पकाया जाए तो पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिए भोजन धीरे आंच पर पकाएँ।
- वसा में घुलनशील पोषक तत्व उदाहरण के तौर पर ए, डी, ई और के ज्यादा स्थाई होते हैं। यदि भोजन में नींबू, इमली या अन्य प्रकार का खट्टा पदार्थ डालकर पकाया जाए तो गुणवत्ता बढ़ जाती है।
- प्रेशर कुकर में खाना पकाने से भोजन से विटामिन—सी व लौह तत्व की हानि को बचाया जा सकता है।



किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## स्वास्थ्य एवं रखच्छता



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### स्वास्थ्य

**परिभाषा :** विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुलभिता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न रोगों के लिए अलग—अलग होता है। लेकिन अगर हम सार्थक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आप को स्वस्थ कहने का यह अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आने वाली सभी सामाजिक और शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का प्रबंधन करने में सफलतापूर्ण संक्षम हो।

यह सच कहा गया है कि “पहली सुख निरोगी काया”। अर्थात् स्वस्थ शरीर का सबसे बड़ा सुख है। स्वास्थ्य जीन का आधार है। बिना स्वस्थ रहे। जीवन के किसी क्षेत्र में वांछित उद्देश्य की प्राप्ति असंभव है। यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा है तो हम अधिक काम कर सकते हैं। सुखी रह सकते हैं। अच्छा स्वास्थ्य हमारे कार्य करने में अच्छा जीवन जीने में सहायक है।

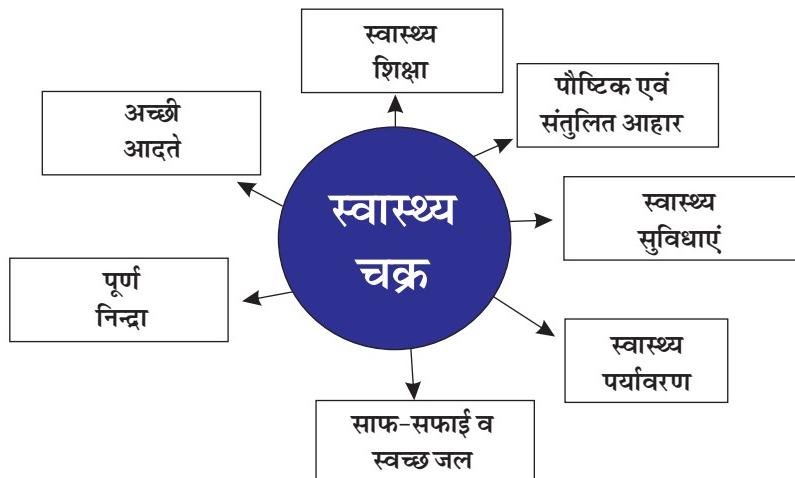
### स्वास्थ्य के पहलू

**शारीरिक स्वास्थ्य :** शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है कि शरीर के सभी अंग सही हो। सही काम करें। शरीर में कोई रोग न हो तथा शरीर में चुस्ती हों।

#### मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य से अर्थ है मनुष्य के विचार सकारात्मक हो एवं सोच सही हो। क्रोध, आवेश व उत्तेजना न हो।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण



### उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी बातें

- अच्छे स्वास्थ्य के लिए हर रोज फल, सब्जियां, दूध, अनाज, दालों का संतुलित आहार लें। पानी 8 से 10 गिलास हर दिन पियें।
- अपने मन और शरीर को आराम देने के लिए 8 घंटें की नींद अवश्य लें।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए अपने हाथ साबुन और साफ पानी से धोयें कम से कम 15 सैकंड तक हाथ साफ करें।
- नियमित रूप से अपने दाँत ब्रश करें जिससे कि मूँह से बदबू ना आयें और कीड़े न लगें नाखुन नियमित रूप से काटें।
- जब भी बीमार हो या बुखार होने पर डॉक्टर को अवश्य मिलें।

किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

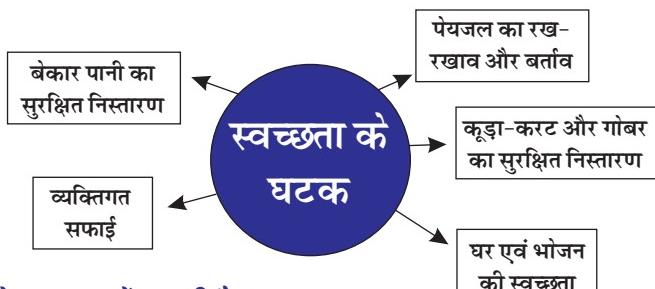
## स्वच्छता



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### स्वच्छता

स्वच्छता की कमी तथा खुले में शौच त्याग से कई बीमारियाँ फैलती हैं। अनेक लोग, विशेषकर बच्चे इससे बीमारियों का शिकार होते हैं और कई मृत्यु की ओर भी अग्रसर हो जाते हैं। स्वच्छता एवं मानव स्वास्थ्य के बीच सीधा संबंध है। हमारे चारों ओर फैलने वाली बीमारियों में लगभग बीमारियाँ दूषित जल एवं मल से फैलने वाले संक्रमण से संबंधित हैं। जैसे किदस्त पैचिश, टायफाइड बुखार, पीलिया, पोलियो व हैजा आदि।



### सुरक्षित पेयजल क्यों जरूरी है?

गंदे एवं प्रदूषित जल पीने से त्वचा के रोग, डायरिया, पीलिया, डेंगू, मलेरिया जैसे खतरनाक रोग होते हैं।

### सुरक्षित पेयजल के लिए सावधानियां

- पानी स्वच्छ जल स्त्रोत से ही लें।
- पानी को ढककर रखें तथा इसे निकालने हेतु डण्डीदार लोटे का प्रयोग करें।
- जल अगर दुषित है तो उबालें या कलोरिन की टिकिया का प्रयोग करें।
- पेयजल स्त्रोतों के आस-पास गंदगी न फैलने दें।
- हैडपम्प, ट्यूबवैल, नल का ही पानी पीये यदि कुआ है तो ढका हुआ हो। ● पानी साफ बर्तन में रखें।
- पानी को उबालकर या कलोरिनीकरण द्वारा शुद्ध करें।



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### मानव मल का सुरक्षित निस्तारण

गांवों में अनादि काल से लोग खुले में मल त्याग करते आ रहे हैं। आज भी लोग खुले में ही शौच करते हैं। संक्रामक रोगों के संचरण का एक बड़ा स्त्रोत मानव मल ही है। खुले में शौच की निम्न हानियाँ हैं:—

### असुविधा:

बड़े—बूढ़ों, बीमार, बच्चों को असुविधा होती है।

### गोपनीयता भंग:

महिलाओं को अंधेरे में जाना पड़ता है। दिन के समय में कई बार वेग को दबाना पड़ता है। जो कि स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।



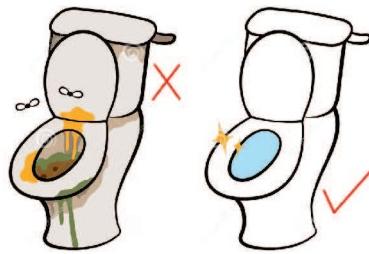
### असुरक्षा:

- कई बार अंधेरे या भौर में शौच को निकली महिलाओं और किशोरियों के साथ छेड़—छाड़, अपहरण व बलात्कार की घटनाएँ भी घटित हो जाती है।
- पर्यावरण की अस्वच्छता गांव के रास्ते व जल स्त्रोत प्रदूषित और उसे फैलते संक्रामक रोग जो हमारी गरीबी, कुपोषण रोग एवं मृत्यु दर के मुख्य कारण है।
- मक्खियों की उत्पत्ति एवं उनके द्वारा मल जनित रोगों के संक्रमण का फैलाव / मक्खियाँ 5–6 किलोमीटर तक उड़ सकती हैं। एक जोड़ मक्खी से साढ़े तीन माह में 35.5 खराब मक्खियाँ पैदा हो सकती हैं।
- मल के सुरक्षित गोपनीय एवं सुविधापूर्ण निपटान हेतु स्वच्छ शौचालयों का प्रयोग करें।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### शौचालय साफ रखना क्यों जरूरी है?

गंदे शौचालय से गंदी बदबू आती है। इसमें रोगाणु पनपते हैं एवं रोग फैलाते हैं। शौच के पहले एवं शौच के बाद शौचालय को साफ रखना बहुत जरूरी है। शौच के बाद दोनों हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना कभी ना भूलें।



### व्यक्तिगत स्वच्छता



- साफ पानी से नियमित स्नान एवं धुले हुए साफ तौलिये के प्रयोग से चमड़ी के रोग जैसे फोड़े, फुन्सी, दाद, घाव नहीं होंगे।
- प्रतिदिन सवेरे व रात को सोने से पूर्व दातुन करें।
- प्रति सप्ताह नाखुन काट ले। नाखुनों में गन्दगी जमा हो सकती है। बच्चों को दात से नाखून काटने व अगुली चुसते से रोके।
- जूता या चप्पल पहनें। खुले में शौच करने की जगह हुकर्म व लार्वा रहते हैं। नगें पाव की चमड़ी से ये लार्वा शरीर में घुस जाते हैं और हमारा खून चुस-चुसकर खून की कमी कर देते हैं।
- भोजन बनाने, परोसने एवं खाने के पूर्व एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे व परिणाम

अंग	क्या करें	चित्र	आंशकित रोग
हाथ	दोनों हाथों को रगड़े और बहुत से पानी और साबुन या ताजी राख से शौच के बाद व खाने से पहले धोए।		पेचिश, दस्त, हैंजा, टायफाइड।
सिर	चेहरे व सिर को बहुत से पानी व साबुन से धोए।		बालों में रोग हो जाते हैं जैसे जुएं पड़ना, आखें की सुजन हुए।
दांत	खाने के बाद दांत साफ करें।		दातों में सड़न।
शरीर	नियमित नहाने व कपड़े धोना, शौचालय व मूत्रालय का प्रयोग		जुएं, पांव, दाद, कृमि
पैर	चप्पल या जूते पहने, सफाई रखें		हुकवर्म, अकुंश कृमि
यौन अंग	मल त्याग के बाद मलद्वार की सफाई करते समय ध्यान रखें किमलहार से योनिद्वार की तरफ हाथ न जायें। योनिद्वार को साफ करने में बार-बार साबुन का प्रयोग न करें।		योनि में सक्रमण



किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## प्राथमिक उपचार



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### प्राथमिक उपचार

प्राथमिक उपचार का अर्थ है अचानक कोई दुर्घटना या बीमारी हो जाने पर स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल पहुंचाने से पूर्व तत्काल की गयी चिकित्सा। कभी—कभी ये दुर्घटनाएं गम्भीर भी हो सकती हैं। जैसे हड्डी का फ्रैक्चर टूटना, बिजली का करट लगना, सांप, कुत्ते व कीड़ों द्वारा काटना, पेड़ से गिरना आदि। हमारे बड़े बुजुर्ग, पुराने जमाने से ही छोटी—मोटी तकलीफों का हमारे आस—पास उपलब्ध होने वाली चीजों से इलाज करते आये हैं। कई सामान्य बीमारियों में तो ये इलाज बहुत असरदार होते हैं तथा पीड़ा को कम करने में सहायक होते हैं।

<b>जलना</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>निम्नलिखित 10 मिनिट तक करें</li> <li>● जले पर ठड़ा पानी डाले</li> <li>● जले हुए हिस्से पर चिपके</li> <li>● कपड़ों को हटाने की कोशिश न करें। अंगूठी—चुड़िया क्रेटस या दूसरी चीजें हटा दें।</li> <li>● एप्टी सेप्टिक क्रीम लगायें।</li> <li>● साफ मरहम पट्टी से ढक दें</li> <li>● काफी मात्रा में तरल पदार्थ दें।</li> </ul>	<b>प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अस्तपाल भेजे यदि</b> जलने का घाव बड़ा या गहरा हो अथवा सदमा लगा हो।	
<b>खरोंच या नील का पड़ना</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● उस अंग को अत्यधिक सुविधा जनक स्थिति में रखें।</li> <li>● ठड़े पानी में कपड़ा निचोड़कर उस अंग पर रखें।</li> </ul>	यदि फ्रैक्चर या हड्डी टूटने की सभावना हा ता चिकित्सक स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें।	
<b>कुत्ते या दूसरे जानवरों का काटना</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● साबुन और पानी से घाव साफ करें।</li> <li>● एन्टी सेप्टिक क्रीम लगायें।</li> </ul>	एन्टीरीबीज के इलाज के लिए स्वास्थ्य केन्द्र में भेजें।	
<b>झूबना</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● बच्चों को मुँह के बल लिटाये जिससे उसका सिर एक ओर रहे।</li> <li>● अपने हाथ बालक के शरीर पर रखें और शरीर को उठाये ताकि फेफड़ों में भरा पानी बाहर निकल आये।</li> <li>● मुँह से कोई ओर गन्दा पानी निकाल दें।</li> <li>● कृत्रिम श्वास दें। जब तक रोगी कम से कम 15 मिनट तक श्वास न लेता रहे। तब तक कृत्रिम श्वास देना बंद नकर करें।</li> </ul>	श्वास शुरू होने पर बालक को लिटाये रखें। स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल के लिए ले जाते समय आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वास देना जारी रखें।	

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

<b>बेहोश होना</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● गर्दन, छाती और कमर के कपड़े ढीले करें।</li> <li>● लिटाते समय बालक के पांव सिर से ऊचे हो या बालक बैठने दे और सिर नीचे घुटनों के बीच में रखें।</li> <li>● बालक को ताजी हवा लेने दें।</li> <li>● रोगी के ठीक होने के बाद उससे गहरी श्वांस लेने के लिए कहें। उसे थोड़ा-थोड़ा पानी पिलाएं।</li> </ul>	<p>यदि बालक ही हालत तेजी से पूरी तरह सुधर न रही हो तो तुरंत प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / अस्पताल भेजें।</p>	
<b>हड्डी का टूटना</b>	<p>खपच्ची और पट्टियाँ को इस्तेमाल करके चोट लगे अग को हिलने-डुलने न दे।</p>	<p>प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / अस्तपाल भेजें।</p>	
<b>लू लगना</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बालक को छाया में रखें।</li> <li>● उसके कपड़े उतार दे।</li> <li>● बालक के ऊपर ठड़ा पानी डाले तथा पानी में भिगोकर ठंडा कपड़ा खासतौर पर बगलों में रखें।</li> <li>● यदि होश में हो तो ठड़ा पानी पीने दे दो।</li> </ul>	<p>यदि बालक बेहोश हो तो स्वास्थ्य केन्द्र अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ठंडी पट्टियाँ लगाते रहें।</p>	
<b>कीड़े का काटना</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● यदि दिखाई देता हो तो डंक निकालने का प्रयास करें।</li> <li>● ठड़ी पट्टी लगाये।</li> <li>● सदमे का इलाज करें।</li> <li>● ऐसीटील सेलीसिलिक एसिड (एसप्रिन) की गोलियाँ दें।</li> </ul>	<p>यदि बालक बेहोश हो तो स्वास्थ्य केन्द्र अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ठड़ी पट्टियाँ लगाते रहें।</p>	
<b>सांप का काटना</b>	<p>सांप के काटी हुई जगह से ऊपर की ओर कपड़े के टुकड़े से कसकर बांध दे यदि किसी अंग पर हो उस अंग को साबुन से धो दे।</p>	<p>एन्टीवीनम के लिये बालक को शीघ्र अस्तपाल पहुंचाएं।</p>	
<b>मोच आना</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● उस जोड़ को किसी चीज का सहारा दे कर आराम से रखें।</li> <li>● कसकर पट्टी बांध दे।</li> <li>● ठड़े पानी में एक कपड़े का टुकड़ा</li> <li>● भिगोये निचोड़कर ठड़े सेक दे या बर्फ रखें।</li> </ul>	<p>यदि कोई विकृति आ गई हो या दर्द होना जारी रहें हो चिकित्सक / स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें।</p>	
<b>नाक से खून का बहना</b>	<p>नाक की दीवार की छोटी-छोटी नसों के फट जाने के कारण ऐसा होता है। बालक के सिर को सीधा करके बिठाये और आगे की ओर झुकाये गर्दन के आस-पास के कपड़े ढीले कर दे।</p>	<p>यदि खुद बहना ना बंद हो तो तुरन्त अस्तपाल भेजें।</p>	

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### प्राथमिक उपचार किट

हर दफ्तर, कारखाने, घर और स्कूल में एक सुलभ प्राथमिक चिकित्सा बाक्स होना चाहिए। यह दुकानों में आसानी से उपलब्ध होता है। लेकिन आप घर व उपलब्ध होता है, लेकिन आप घर पर उपलब्ध एक टिन या कार्ड बोर्ड बाक्स का उपयोग अपने प्राथमिक चिकित्सा बाक्स के रूप में कर सकते हैं। आपके प्राथमिक चिकित्सा बाक्स में निम्नलिखित चीजे मुख्य रूप से होनी चाहिए।

- विभिन्न आकारों में रोगाणु मुक्त चिपका देने वाली पट्टियाँ :—
- विभिन्न आकारों की सोखने वाली जाली या सोखने वाले पैड्स के छोटे रोल
- चिपकाने वाली टेप
- कॉटन रोल
- कैची
- टार्च
- दस्ताने
- चिमटी
- साफ—सुखे कपड़े के टुकड़े
- एंटीसेप्टिक (सेवलान या डेटाल)
- थर्मामीटर
- पेट्रोलियम जेली या अन्य लुब्रिकेट का ट्यूब
- अलग—अलग प्रकार की सेफ्टी पीन
- सफाई करने का घोल और साबुन



किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## किशोरी यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

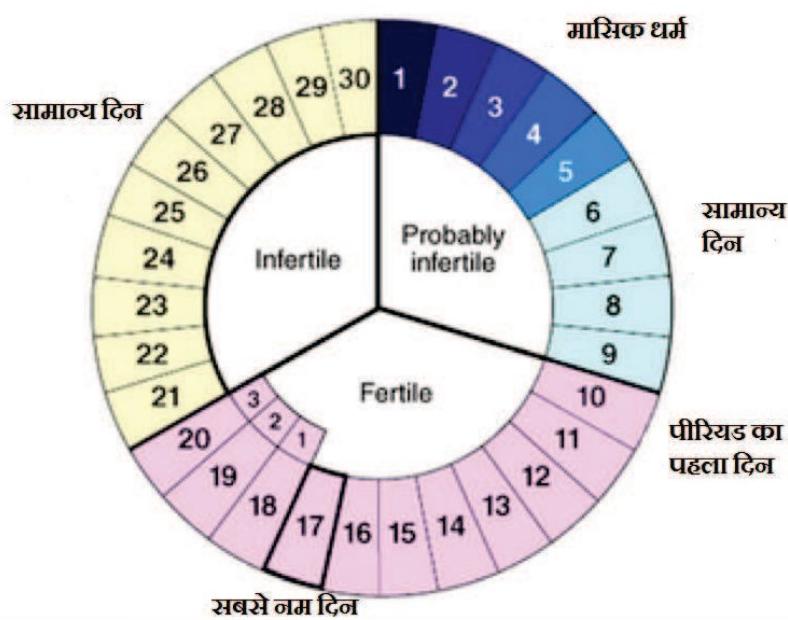
### माहवारी एवं माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन

#### माहवारी

लड़की जब बाल्यावस्था से किशोरावस्था में प्रवेश करती है। यानि कि जब वह 10 वर्ष की हो जाती है। तब उसे शरीर में अनेक बदलाव आते हैं। बदलाव के इस क्रम में किशोरी के शरीर के आंतरिक एवं ब्राह्मण जननागों में परिवर्तन आते हैं। उसके जननांग क्रियाशील हो जाते हैं। इस प्रक्रिया में योनि से प्रतिमाह रक्त स्राव होने लगता है। जिसे माहवारी या मासिक स्राव या मासिक धर्म या एम.सी. कहते हैं। महावारी उसे 9 से 19 वर्ष की आयु में प्रारंभ होती है।

#### माहवारी प्रक्रिया का चित्र

गर्भाशय श्रीवा म्यूक्स विधि



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### माहवारी प्रक्रिया

सभी लड़कियों के शरीर में गर्भाशय (बच्चेदानी) होता है। गर्भाशय की वह जगह है। जहाँ शिशु (भ्रूण) पलता है व बढ़ता है। गर्भाशय की दाईं व बाईं और दो डिम्ब कोष होते हैं। जो डिम्बवाहिनियों से जुड़े रहते हैं। डिम्बकोष में डिम्ब बनते हैं। हर महीने एक डिम्ब बनता है और वह डिम्ब वाहिनी से होता हुआ। गर्भाशय में पहुंचता है। डिम्ब जब डिम्ब वाहिनी में अपना सफर तय करता है। उस दौरान गर्भाशय (बच्चेदानी) की भीतरी दीवार पर रक्त की परत चढ़ती रहती है। यदि गर्भ ठहर जाए तो यह परत भ्रूण को पोषण देती है। गर्भ न ठहरने पर यह परत टुटने लगती है और रक्त की बूँदों व कतरों के रूप में बाहर आ जाती है। इसे ही माहवारी कहते हैं। यह सामान्यता तीन से पांच दिन होती है। कुछ किशोरियों की शारीरिक रचना पर निर्भर है। यदि 16 वर्ष की उम्र तक माहवारी शुरू न हो तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए : माहवारी शुरू होने के एक-दो साल तक यह नियम से नहीं होती कभी महीने में दो बार होती है। खून भी कभी एक-दो दिन नहीं आता है। कभी 7-8 दिन तक आता है। इस लिए बालिका को इन सब बातों से घबराना नहीं चाहिए। ध्यान रहे।

**मानसिक परेशानी एवं तनाव से माहवारी प्रभावित हो सकती है।**

**अधिक उत्तेजना या अधिक परिश्रम से भी माहवारी प्रभावित होती है।**

**जलवायु परिवर्तन या किसी बीमारी के कारण भी  
माहवारी के क्रम या अवधि में परिवर्तन आ सकता है।**

**हार्मोन असंतुलन से भी महावारी प्रभावित होती है।**

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### मासिक चक्र ( माहवारी चक्र )

एक माहवारी से दूसरी माहवारी के बीच के समय को मासिक चक्र या माहवारी कहते हैं। मासिक चक्र प्रायः 28 दिन का होता है, लेकिन कुछ लड़कियों में यह 20 से 35 दिन में भी होता है। जिस दिन खून आना शुरू होता है। उसे मासिक चक्र का पहला दिन मानते हैं। कोई किशोरी या लड़की यदि कैलेण्डर में माहवारी के दिनों के निशान लगाए तो वह अपने मासिक चक्र की अवधि जान सकती है।

#### माहवारी के दौरान होने वाली परेशानियाँ

- पेट के निचले हिस्से (पेड़) में दर्द या ऐठन।
- कभी-कभी मांसपेशियों में ऐठन।
- पीठ या कमर में दर्द।
- चिड़चिड़ापन या घबराहट।
- थकावट, निराशा।
- भारीपन महसूस होना।

#### माहवारी के दौरान होने वाली परेशानियाँ

- माहवारी के दौरान हल्का दर्द तो होता ही है। यदि दर्द ज्यादा हो तो पेड़ पर गरम पानी की थैली लगाने से आराम मिलता है। ध्यान रहे कि थैली ज्यादा गरम न हो वरग त्वचा जल सकती है।
- पीठ दर्द या कमर दर्द में भी गरम पानी की थैली का प्रयोग किया जा सकता है। मालिश से भी लाभ मिलता है।
- गुनगुने पानी से नहाने से आराम मिलता है।
- नियमित रूप से व्यायाम करने से माहवारी के दौरान दर्द नहीं होता। तैरग श्रेष्ठतम व्यायाम है।
- शारीरिक ऐठन भी नियमित व्यायाम से घटती है।
- डॉक्टर की सलाह के अनुरूप व्यायाम करें।
- दर्द असहनीय हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।

## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### माहवारी प्रबंधन

माहवारी प्रबंधन का तात्पर्य है कि किशोरी आसानी से माहवारी के दौरान हुए रक्तस्त्राव को सोखो के लिए संतोषजनक साधन अपनाकर अपने दैनिक कार्यों को जैसे स्कूल जाना, घरेलू कार्य एवं अन्य शारीरिक गतिविधियों को सरलता से कर सकें, सामान्यतः ग्रामीण परिवेश में ज्यादातर स्त्रियां एवं किशोरियां रक्तस्त्राव को सोखने के लिए कपड़े का उपयोग करती हैं। ज्यादातर महिलाएं पुराने पेटीकोट, घाघरा या पुरानी चद्दर का कपड़ा माहवारी में रक्त सोखने के लिए काम में लेती हैं। कुछ स्त्रियां एवं किशोरियां बाजार में उपलब्ध पैड़ भी उपयोग में लाती हैं।

### कुछ ध्यान रखने योग्य बातें

- माहवारी में जो कपड़ा उपयोग करें वह सुती वह साफ होना चाहिए।
- रेशमी या सिंथेटिक कपड़े का इस्तेमाल कभी भी नहीं करना चाहिए।
- जो कपड़ा आप प्रयोग में ले रही है उसे धो कर धूप में सुखाना चाहिए। सुखाने पर वह कीटाणु रहित होता है।
- पैड़ / कपड़े में गीलापन महससु होने पर बदल लेवे। दिन में 3–4 वार बदलें।
- माहवारी के समय व्यक्तिगत स्वच्छता रखें जननांग क्षेत्र का साफ और सूखा रखें।
- रोजाना स्नान करें। जननांग की सफाई अच्छे से रखें।
- नैपकिन / पैड बदलने से पहले वह बाद में हाथ धोएं।
- इन पैड़ों को कागज या थैली में लपेट कर कूड़ेदान में डालें। इन्हें पानी के साथ न बहाएं और न ही खुलें में डालें।



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

माहवारी में क्या करें-क्या न करें



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### माहवारी से जुड़ी ध्रातियां

हमारे समाज में आज भी लोग माहवारी से संबंधित कई गलत धारणाएं रखते हैं जैसे :-

- माहवारी किसी तरह का रोग है।
- बड़ों के सामने नहीं जाना चाहिए। खेलकूद में भाग नहीं लेना चाहिए।
- रसोई में नहीं जाना चाहिए, अचार को नहीं छूना चाहिए, अचार या खट्टी चीजे नहीं खानी चाहिए। रजस्वला लड़की यदि भोजन बनाए तो वह गंदा हो जाता है।
- माहवारी के दौरान लड़की अशुद्ध होती है एवं माहवारी का रक्त गंदा होता है।
- इस दौरान नहाना नहीं चाहिए और ना ही बाल धोन चाहिए। इसे मांसपेशियों में ऐंठन आती है।



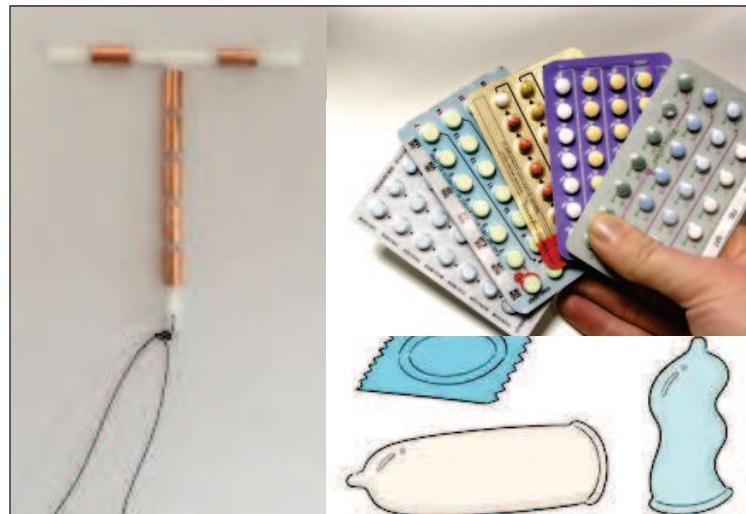
## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण



- माहवारी का आना कोई बीमारी नहीं है। किशोरियों में होने वाले शारीरिक बदलावों में यह भी एक बदलाव है।
- माहवारी के दौरान सामान्य दिनों में भी किशोरियों को अपने जननांगों की सफाई पर खास तौर पर ध्यान दें।
- प्रजनन अंगों की असामान्य स्थिति पेट ज्यादा दर्द, खुजली, सुजन होने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

## गर्भ निरोधक साधन



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

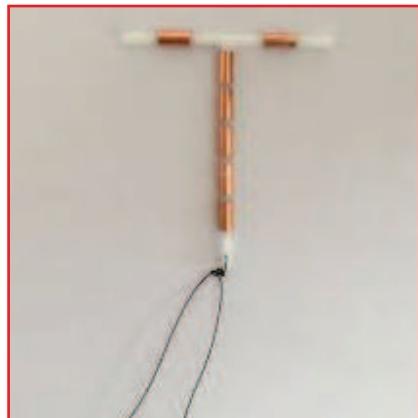
### किशोरी यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य

गर्भ निरोधक शब्द से तात्पर्य है कि गर्भ धारण को रोकना। परिवार के आकार को सीमित करने हेतु एवं अनचाहे गर्भधारण एवं गर्भपात की रोकथाम करने हेतु गर्भ निरोधक सार्थक उपाय है। किन्तु आज की परिस्थितियों में जाहं यौन संक्रमण बढ़ रहा है। इन साधनों के बारे में जानना अनिवार्य है। ताकि किशोरियां जो कि भावी माताएं होंगी। वे परिवार नियोजन में, यौन संक्रमण से बचाव में, एच.आई.वी./एड्स से बचाव में, अनचाहे गर्भधारण व गर्भपात से बचने हेतु इनका उपयोग कर सकेंगी।

### गर्भनिरोधक विधियों की जानकारी

#### ● कॉपर-टी( आई.यू.डी )

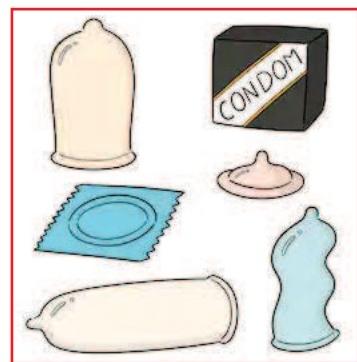
- महिलाओं के लिए ताम्र युक्त इन्ट्रायूट्रीन गर्भ निरोधक (आई.यू.डी.) कॉपर-टी 380-ए प्लास्टिक से बनी हुई 'टी' की आकृति की होती है, जिस पर कॉपर लिपटा रहता है। कॉपर-टी के एक सिरे से दो धागे बंधे होते हैं, जो गर्भाशय ग्रीवा के बाहर योनि में रहते हैं। गर्भ निरोध के लिए कॉपर-टी को महिला के गर्भाशय में प्रविष्ट किया जाता है।
- **लाभ :** यह एक प्रभावी अस्थाई गर्भ निरोधक का साधन है। वर्तमान में उपलब्ध कॉपर-टी 380-ए 10 वर्ष तक प्रभावी है। कॉपर-टी के किसी भी प्रकार के विपरीत प्रभाव नहीं होते हैं। संभोग में रुकावट नहीं होती है। कॉपर-टी को कभी भी निकाला जा सकता है, निकालने के बाद महिला की गर्भधारण की क्षमता लौट आती है। स्तनपान पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं होता।



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

### ● कंडोम( निरोध )

- **स्वास्थ्य पर प्रभाव :** कंडोम (निरोध) का शरीर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता ।
- **लाभ :** आसानी से खरीदे जा सकते हैं। प्रयोग में आसान और कहीं भी ले जाने में आसान है। एचआईवी/एड्स और यौन संक्रमणों से कंडोम (निरोध) बचाव करते हैं।
- **लाभ :** आसानी से खरीदे जा सकते हैं। प्रयोग में आसान और कहीं भी ले जाने में आसान है। एचआईवी/एड्स और यौन संक्रमणों से कंडोम (निरोध) बचाव करते हैं।



### ● गर्भनिरोधक खाने की गोलियां

- गर्भ निरोधक खाने की गोलियां महिलाओं के लिए अस्थाई गर्भ निरोध का एक उपयुक्त, विश्वसनीय, कम खर्चीला, सस्ता एवं प्रभावी साधन हैं, जिनके नियमित उपयोग करने से गर्भधारण से बचा जा सकता है। यह गोलियां प्रोजेस्टिन एवं ईस्ट्रोजन नामक हार्मोन से बनी होती हैं। सामान्यतः यह दोनों हार्मोन मिलकर माहवारी के दौरान अण्डाशय द्वारा स्त्रावित होते हैं। गर्भ निरोधक खाने की गोलियां उन दम्पत्तियों के लिए उपयोगी होती हैं, जो बच्चे के जन्म को अभी नहीं चाहते हैं या जो बच्चे के जन्म को आगे सरकाना चाहते हैं।
- **लाभ :** सस्ता, सरल, आसानी से उपलब्ध, अत्यन्त प्रभावी ।



## किशोरी बालिकाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण

- खाने वाली आपात कालीन गर्भनिरोधक गोलियां
- असुरक्षित यौन संबंध के बाद गर्भधारण से बचने के लिए आपात कालीन गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग किया जा सकता है।
- आपातकालीन गोलियों को कब लेना चाहिये : असुरक्षित संभोग के 72 घंटे (तीन दिनों) के अंदर एक गोली और दूसरी खुराक पहली खुराक लेने के 12 घंटे बाद ले।
- सीमाये : यह गोली तभी प्रभावी होती है जब संभोग के 24 घंटों के अंदर ही ली जावें।
- **नसबंदी (बंध्याकरण)**
- स्त्री और पुरुष की नसबंदी होती है। यह एक छोटा सा ऑपरेशन है। जो व्यक्ति को शिशु पैदा करने के अयोग्य बनाता है। इसमें पुरुष की शुक्रवाहिकाओं को और स्त्री में डिम्बवाहिनियों को काट दिया जाता है।
- **पुरुषों के लिए नो स्केलपल वास्कटोमी (एन.एस.वी.) माईक्रो नसबंदी** : पुरुष नसबंदी पुषों के लिए परिवार नियोजन का स्थाई तरीका है, जिससे भविष्य में संतान उत्पन्न होने की संभावना समाप्त हो जाती है। यह एक सुरक्षित, आसान, कम समय में होने वाला गर्भनिरोधक उपाय है।
- पुरुष नसबंदी, विशेषकर बिना-चीरा टांका के नसबंदी, सबसे सुरक्षित स्थाई साधनों में से एक तथा गर्भ निरोध का सबसे प्रभावी साधन है। इसकी जटिलता दर और असफलता दर (2-4 प्रति हजार) सबसे कम है।
- **महिला नसबंदी** : महिला नसबंदी गर्भ निरोधक का बहुत प्रभावी स्थाई साधन है, इसमें ऑपरेशन के द्वारा महिला अण्डवाहिका (डिम्बवाहिनियों-फेलोपियन ट्यूब्स) को शल्य क्रिया के द्वारा बंद कर देते हैं। महिला नसबंदी मुख्यतः दूरबीन (लेप्रोस्कोपी) द्वारा की जाती है।

